|| સનાતન પરમો ધર્મ ||

પ્રચાર પ્રસાર

સમૃદ્ધ સમાજ

શ્રી અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજનું મુખપત્ર

સનાતન ધર્મ પત્રિકા

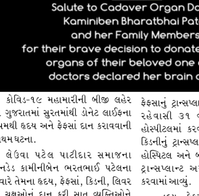
સોસીયલ મિડીયા

Email : office@sanatandharmpatrika.com | Web : www.sanatandharmpatrika.com

સં. ૨૦૭૭ વૈશાખ વદ - ૧૪ ● તા. ૯-૬-૨૦૨૧ ● બુધવાર SDP NO : 414 MOB. : +91 78018 77774, +91 77189 77774. anksanatandharmpatrika@gmail.com

સુરતમાંથી ડોનેટ લાઈફ દ્વારા બત્રીસમા હૃદય અને ફેફસાંનાં દાનની સાતમી ઘટના.

MISSION Disaster



Salute to Cadaver Organ Donor Kaminiben Bharatbhai Patel and her Family Members for their brave decision to donate the vital organs of their beloved one after doctors declared her brain dead

કોવિડ-૧૯ મહામારીની બીજી લહેર પછી ગુજરાતમાં સુરતમાંથી ડોનેટ લાઈફના માધ્યમથી હૃદય અને ફેફસાં દાન કરાવવાની સીમ્પ્રથમ ઘટના.

લેઉવા પટેલ પાટીદાર સમાજના શ્રેઈનડેડ કામીનીબેન ભરતભાઈ પટેલના પરિવારે તેમના હૃદય, ફેફસાં, કિડની, લિવર અને સ્વાદુપાંકુ દાન કરી સાત વ્યક્તિઓને નવજીવન બક્ષી, માનવતાની મહેક ફેલાવી સમાજને નવી દિશા બતાવી.

ડોનેટ લાઈફ તેમજ સમગ્ર સમાજ સ્વ. કામીનીબેન ભરતભાઈ પટેલના પરિવારને તેમના આ પવિત્ર કાર્ય થકી સમાજને ઉમદા ઉદાહરણ પૂરુ પાડવા માટે નતમસ્તક વંદન કરે છે.

સુરતથી મુંબઈનું ૩૦૦ કિ.મી.નું અંતર ૧૦૦ મીનીટમાં કાપીને કદાચ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ મુંબઈની ૨૬ વર્ષીય મહિલામાં સર એચ. એન. રિલાયન્સ ફાઉન્ડેશન હોસ્પીટલમાં, સુરતથી હૈદરાબાદનું ૫૦૦ કિ.મીનું અંતર ૧૮૦ મીનીટમાં કાપીને ફેફસાનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ જલગાંવ, મહારાષ્ટ્રની રહેવાસી ૩૧ વર્ષીય મહિલામાં કીમ્સ હોસ્પીટલમાં કરવામાં આવ્યું, જ્યારે એક કિડનીનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અમદાવાદની સ્ટર્લીંગ હોસ્પિટલ અને બીજી કિડની અને લિવરનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અમદાવાદની ઈકીઈમાં કરવામાં આવ્યુ.

હૃદય, ફેફસાં અને કિડની સમયસર મુંબઈ, હૈદરાબાદ અને અમદાવાદ પહોંચાડવા માટે સુરતની શ્રેષ્ઠી હોસ્પિટલથી ત્રણ ગ્રીન કોરીડોર બનાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં સુરત શહેર પોલીસ તેમજ રાજ્યના વિવિધ શહેર અને ગ્રામ્ય પોલીસનો સહકાર સોપ્રથી રહ્યો.

સુરત અને દક્ષિણ ગુજરાતમાંથી ડોનેટ લાઈફ દ્વારા ૩૮ કિડની, ૧૫૮ લિવર, ૨ પેંક્રીયાસ, ૩૨ હૃદય, ૧૪ ફેફસાં અને ૨૮૮ ચક્ષુનો કુલ ૮૮૬ અંગો અને ટીસ્યુસનું દાન મેળવીને ૮૧૦ વ્યક્તિઓને નવજીવન અને નવી દ્રષ્ટી બક્ષવામાં સફળતા મળી છે.

અંગદાન...જીવનદાન...

Mission Health & Disastar

યુવા સુરક્ષા ડ્રાય યોજના સહયોગ નિધિ ચેક અર્પણ કાર્યક્રમ. મુંબઈ

આકરત આવે છે તે કોઈને પૂછી ને નહીં આવે તે હંમેશા પોતાની મરજી થી જ આવે છે. સજ્જનતા આપણી જોઈએ અાવો ઉમદ વિકલ્પ **YSK** મુંબઈ રીજીયનમાં આવતા ઘાટકોપર સમાજના સભ્ય **સ્વ. મેઘુલ નરસિંહભાઈ ચૌહાણ (Ysk I'd 16640)** કચ્છમાં આઘોરસર (મંજલ)નો સહયોગ નિપોનો ચેક સમાજના હોદેદારોશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં તેમના પરિવારને અર્પણ કરવામાં આવ્યો.

---

૧) શ્રી જગ્નેશભાઈ ચૌહાણ- ઉપપ્રમુખ ઘાટકોપર સનાતન સમાજ તેમજ સોરમ કઠિન્યિલ પીડીઓ રાજકીય સમિતિ

૨) શ્રી મહેન્દ્રભાઈ સંઘોણી-મહામંત્રી ઘાટકોપર સનાતન સમાજ, ટ્રસ્ટી અને રીજીયન સલાહકાર

૩) શ્રી પ્રકાશભાઈ માવાણી-મણ્ડ પ્રમુખશ્રી, ટ્રસ્ટી અને રીજીયન સલાહકાર

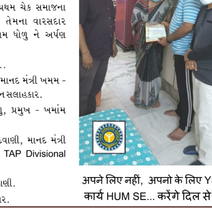
૪) શ્રી અશોકભાઈ પોકરા-પ્રમુખ ઘાટકોપર યુવક મંડળ

૫) શ્રી ગોવિંદભાઈ પોલુ-મહામંત્રી ઘાટકોપર યુવક મંડળ

અપને લીયે નહી, અપનો કે લીયે.
કાર્ય કમલે, કરેંગે દિલસે.
જય મિશન જય યુવાસંઘ

Yuva Surksha kavach
Team YSK Mumbai Region
Ocean council

સંનાતન ધર્મ પત્રિકા માટે ઈમેલ કરો: http://newysk.appspot.com



15 June 2021

ગયા વર્ષે જે **YSK** સભ્યોનું રિજીમેન્ટ નથી ભરાયું એવાં ૨ સભ્યો આ વર્ષ સહાયતા રાશીથી વંચિત રહી ગયા છે

આવો, આ વર્ષનું **YSK Bill** સમયપૂર્વ ભરી આપણી જવાબદારી નિભાવીયે

લગ્નાન ફિલ્મ બાદ પ્રખ્યાત બનેલું કુનરીયા ગામ હવે આ માટે વિશેષ જાણીતું બન્યું, કર્યો કમાલ

કુનરીયા (Kunariya) ગામમાં છેલ્લા ૪ વર્ષથી ૩૦,૦૦૦ જેટલા વૃક્ષોનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું છે જે ના કારણે ગામમાં પર્યાવરણીય ફેરફારો થયા છે અને વૃક્ષોના લીધે જ ગામમાં વરસાદનું આગમન થઈ રહ્યું છે ઉપરાંત વિવિધ પ્રજાતિના પક્ષુ પક્ષીઓ પણ અહીં જોવા મળી રહ્યા છે.

કુનરીયા કચ્છ નું બને છે ગૌરવ....

પાંચમી જૂનના વિશ્વ પર્યાવરણ દિન (World Environment Day) ની સમગ્ર વિશ્વમાં ઉજવણી થાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ પણ પર્યાવરણ સાથે જોડાયેલી છે. કચ્છ (Kutch) માં ગ્લોબલ વોર્મિંગના કારણે વરસાદનું પ્રમાણ ઘટતું રહ્યું છે ત્યારે ભુજ (Bhuj) તાલુકાના કુનરીયા (Kunariya) ગામના લોકો દ્વારા છેલ્લા ૪ વર્ષથી વૃક્ષો દ્વારા વરસાદની ખેંચી લાવવા માટેનું એક સમૂહિક અભિયાન ચલાવવામાં આવી રહ્યું છે.

કુનરીયા (Kunariya) ગામમાં ૨ વર્ષમાં ૩૦ હજાર વૃક્ષો ઉછેર કર્યા બાદ હવે પર્યાવરણ જતન માટે પોચવટી બનાવી લગ ૧૦૦૦ વૃક્ષનો ઉગાડવામાં આવ્યા છે. આ વખતે ઠંડી સિસ્ટમ (ઈઈ જીઆઈસી) રિસ્ટોરેશનમાં ૨ વર્ષ કરેલી કામગીરીમાં વૃક્ષોનાં કારણે જે ફેરફાર થયા છે એને મારીતી સાથે માર્નફર્નન પણ આવ્યું હતું.

કુનરીયા (Kunariya) ગામ પંચાયત દ્વારા આજે ઠંડી સિસ્ટમ રિસ્ટોરેશન અંતર્ગત ૧૦૦૦ વૃક્ષોનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું તથા છેલ્લા ૪ વર્ષમાં વૃક્ષોને કારણે પર્યાવરણમાં થયેલ ફેરફાર અંગે સરપંચ દ્વારા માહિતી તથા માર્નફર્નન પણ આપવામાં આવ્યું હતું.

આ ઉપરાંત આગામી સમયમાં વધુને વધુ વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવશે, ગામના તળાવોનું ઉંડુકરીકરીકરણ કરવામાં આવશે તથા Bird Watching Tower ઉભુ કરવામાં આવશે. આ ઉપરાંત પર્યાવરણ જાગૃતિ અંગેના કાર્યક્રમો પણ કરવામાં આવશે. ઉપરાંત વન્યજીવ સંરક્ષણ તથા પ્લાસ્ટિક પ્રદૂષણ મુક્ત કરવા પગલાં લેવાશે.

કુનરીયા (Kunariya) ગામ પર્યાવરણની દ્રષ્ટિએ ખૂબ એટ્રિક્ટ છે અને અહી સરપંચ દ્વારા પણ સરકારીબાબુ કામગીરી કરવામાં આવી રહી છે. હાલમાં આ કોરોનાની મહામારીમાં લોકોને પર્યાવરણ તથા વૃક્ષારોપણનું મહત્વ સમજાઈ રહ્યું છે અને તે આવનારી પેઢી માટે ખૂબ લાભકારી રહેશે.

કુનરીયામાં ૩૦૦૦૦ જેટલાં વૃક્ષો વાવવાથી ગામમાં વૃક્ષોને કારણે વરસાદનું આગમન થયું હતું ગત વર્ષે આજુબાજુના ૧૦ ગામમાં વરસાદ પડ્યો ન હતો. પણ અહીં વરસાદ પડ્યો હતો.અા ઉપરાંત વૃક્ષોના લીધે વરસાદ આવવાથી ગામમાં ૯ જેટલા પાણીના સ્રોતો પુનઃ જીવિત થયા હતાં. અહીં વૃક્ષોની સંખ્યા વધી જવાથી વિવિધ જાતના પક્ષુ- પક્ષીઓ પણ આ વનમાં આવતાં થયા છે.

આ પંચવટી વનના લોકાર્પણ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય વન સંરક્ષક, નાયબ વન સંરક્ષક, સહાયક વન સંરક્ષક, ગામના સરપંચ તથા ગામના અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. કોરોનાની ગાઈડલાઈન સાથે એક ઉત્સવ તરીકે ઉજવાયુ હતું.

એક આરોગ્ય અભિયાન : મોટી ઉંમરના વ્યક્તિઓ ફેફડાંર થી ડેલી રીતે બચાવી શકાય

મોટા ભાગના ઘરડા લોકોને ઘરમાં લપસી કે પડી જવાથી થાપા ના બોલ, મઢકા અને કોલ્લા ના ફ્રેક્ચર થાય છે. જોર વધારે આવે તો હાથ કે પગમાં આવેલા મોટા હાડકા પણ ઘરમાં લપસી કે પડી જવાથી તૂટી જાય છે.

એક વખત ખાટલો આવે એટલે બીજા પચાસ મિનીટોમાં ઘર કરી જાય છે. ભાઇ પ્રો., પેશાબમાં પડ્ય થાય, કિડની બગડે., પાચન ક્રિયા બગડે, કબજિયાત થાય, દર્દી એકદાર પથારીવશ થાય એટલે કોલેસ્ટેરોલ, ડાયાબીટિસ, લકવો અને હૃદય રોગ પણ થાય. શરીર ખોખલું થઈ જાય.

માત્ર ભારતમાં જ નહિ આખા વિશ્વમાં પણ ૫૧૨ મિનિયર ઘિટીઝનનાં મૃત્યુ થાપાના ફ્રેક્ચર થવાનાં એક વર્ષમાં થાય છે.

જે આપની ઉમર ૫૦ કરતા વધારે હોય અને ઉમર બધે નાની હોય પણ જે આપને ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, કિડની કે હૃદયની બિમારી હોય તો નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા...

થાપાના ફ્રેક્ચરથી ડેલી રીતે બચવું....

૧: હાડકાને મજબૂત રાખવા યોગ્ય પ્રમાણમાં દ્રાવ્ય થાય તેવું કેલ્શિયમ કોલ્ફરસ વિટામિન ડી - સી - કે લેવું.

૨: કુકરસ્ટ વિટામિન ડી માટે અલ્ટ્રાવિલાંત ઓઇલમાં ઓછું ૨ દિવસ સવારના કુણા તડકામાં શરીર તપાવવું.

૩: હળવી કસરતો કરવી. વજન ઉપ્પાડવાવાળી ભારેખમ કસરતો મોટી ઉંમરે કરવી જોખમી છે. ચાલવા જાવ, તરવા જાવ, સાયકલ ચલાવો. આમાનું કશું ના કરો તો એકાદ કલાક ચિંકલો પર બેસવાથી પણ પગની કસરત થાય..

૪: ઘિપ કેફ્રેક્ચર પ્રોટેક્શન પેડ નિકોલ્યાં આસાનીથી મળી જાય. આપણે ત્યાં હજુ બધે મળતા નથી..

૫: પ્રાથમિકીકરણ, બી.પી., કિડની, થાયરોઇડ. અને અન્ય રોગોની દવા નિયમિત લેવી.

કેટલી દવાઓ જેમકે ફિનીટોઈન, હાડકાને પોલા કરી નાખે છે. આવી દવા લેતા હોય તો એના વિશે જાણી લેવું.

૬: એકક્રમ ઝટકા સાથે પથારીમાંથી, સોફામાંથી કે પુરુસીમાંથી ઊભા ના થઈ જવું. એકક્રમ માથું ના હલાવવું. એકક્રમ વાંકા ના વળવું. ઠંડીને પહેલા ત્યાં જ સૂતા-સૂતાં કે બેઠા-બેઠા હાથ પગને ૨-૫ મિનીટ સુધી વાળવા અને ખોલવા. સીધા જ બેઠા થઈ જવાને બદલે એક પડખું ફરીને થોડી હલન ચલન કરવી અને પછી સપોર્ટ લઈને બેઠા થવું. બેસીને તરત એક ચ્યાસ પાણી પીવું અને જે એક ચ્યાસ શ્રાઙ્ક ન હોય તો એક-બે ઘુંટડા પાણી અવશ્ય પીવું. આમ કરવાથી શરીરમાં લોહી કરતું થશે અને ઊભા થવાથી પોશુરલ હાયપોટેન્શન થવાની શક્યતા ઘટશે. એકક્રમ ઊભા થવાથી બ્લડપ્રેશર તરત જ ઘટી જાય છે અને મગજને પૂરતું લોહી મળતું નથી અને ચક્કર કે આંખે અંધારા આવી જવાથી પડી જવાય છે. બ્લડપ્રેશર ઘટી ના જાય એ માટે જરૂર પૂરતું પાણી-પ્રવાહી પીવો.

૭: શરમ કરવા લાકડી કે વોકર રાખો. લાકડી હશે તો પડવાની સંભાવના ઘટશે. હાડકું ભાગીને કે ક્રેશન હેમરેજ કરીને ડોક્ટરની મી. એમ. ઝબલુ. કે મર્ક્રિટાનાં એક-બે કામ બદલવા કરતાં ૧૦૦-૨૦૦ રૂપિયાની એક મજબૂત લાકડી વાપરવી સારી.

૮: દરરોજ પૂરતી ઊંઘ લો. ઊંઘવરાં અને જાગરણો ના કરો. દરરોજ પુરતું પૌષ્ટિક ભોજન પણ લો. લીલા શાકભાજી, કઠોળ, દાળ, સૂપ, સલાડ, સ્પાઘેટ્ટિ ખાવ. અધૂરી ઊંઘ અને કામ વધારના નહોરડા ઉપવાસ વખતે ગુગર અને બ્લડપ્રેશર વધેપટ થઈને પડી જવાની શક્યતાનો વધી જાય છે.

૯: ઘરમાં, બાથરૂમમાં રેલીંગ નંખાવો જેથી એને પકડીને ચાલી શકાય. રાત્રે નાની લાઈટ્સ ચાલુ રાખો જેથી અંધારામાં ઠોકીને ક્યાંય પડી ન જાય. વજન ઘટાડો. ડિસ્ટ હોય તો એકલા સીડી ચઢવાનું કે ઉતરવાનું જોખમ ન લો. પાછળની તરફ ઊંઘ ન લાવો. માળિયા અને પંખાલાઇ કરવાનું જોખમ ન લો. ભારે વજન ન ઉપાડો. ભારે સામાન ન ખસેડો. જમીન પર ન બેસો. ભારતીય શૈલીના સંડાસ બાથરૂમ ન વાપરો. ઝભ્ભિયાત ન થાય એ માટે શ્રાઙ્ક, સલાડ , જાડો લોટ, છોતરા વાળી દાળો વાપરો. ઠંડામગુલુ લઈ શકો. ફ્રુટસ્ટી હાજતમાં જોર કરવું નહિં. એનાથી કદચ પડ દબાણ વધશે.

નહાતી વખતે પણ ખુરસીમાં બેસીને શાવર વાપરો. બાથરૂમમાં પણ રેલીંગ નંખાવો. એકલા બાથરૂમ જવા જોઈની મદદ લો. ન્યાયુની કસરતો શીખો. શીખવા માટે એક વખત ડોક્ટરને મળો અને કસરતનો વિડિયો મોબાઈલમાં ઉતારી લો જેથી રોજ કસરત કરી જ કરી શકો.

સનાતન મેડીકોન વતી
ડૉ. વિપુલ છાબીયા
મીરા પેથોલોજી લેબોરેટરી - નરોડા
ડૉ ભાવિક પોપટ
મીરા બાળકોની હોસ્પિટલ - મોડાસા

યુવા સુરક્ષા ડ્રાય યોજના સહયોગ નિધિ ચેક અર્પણ કાર્યક્રમ. ખમ્મામ તેલંગના

TAP રિજીયનમાં આવતા ખમ્મમ સમાજના સભ્ય સ્વ. પુરૂષોત્તમભાઈ મનજી પોલુ (YSK No. 34799) (કચ્છમાં નાગલપર) ને YSK સહયોગનિધી નો પ્રથમ ચેક સમાજના હોદેદારોની ઉપસ્થિતિમાં તેમના વારસદાર ગં.સ્વ. રેખાબેન પુરૂષોત્તમ પોલુ ને અર્પણ કરવામાં આવ્યો છે.

હાજર રહેલ સભ્યો....

૧. શ્રી રેડાવલાલ પોલુ, માનદ મંત્રી ખમમ - સમાજ, TAPરિજીયન સલાહકાર.

૨. શ્રી જયંતિભાઈ પોલુ, પ્રમુખ - ખમાંમ યુવક મંડળ.

૩. શ્રી ગિરીશભાઈ જાદવાણી, માનદ મંત્રી ખમાંમ યુવક મંડળ, TAP રિજીયનલ સેરમેન

૪. શ્રી અવિલભાઈ નાકરાણી.

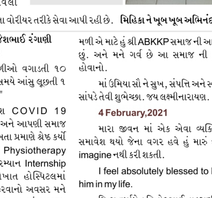
૫. શ્રી વિનોદભાઈ પોકરા.

અપને લિए નહીં, અપનો કે લિए YSK.
કાર્ય HUM SE... કરેંગે દિલ સે....

આપણી સમાજનું ગૌરવ : મિહિકા રંગાણી

સંયોજક : દમયંતી ભાવણી, સુરત

સુરત સમાજના શ્રીમતી તુલજાબેન રાજેશભાઈ પ્રાણભાઈ રંગાણી (કચ્છ માં રામપર - સરવા) વાડીલાલ કલોથ સ્ટોર્સ વાળાની સુપુત્રી મિહિકા રંગાણી હાલમાં Bechlor of Physiotherapy (B.P.T) માં અભ્યાસ કરી રહી છે અને એના અંતર્ગત ઈન્ટર્નશીપ માટે છેલ્લા બે મહિનાથી માર્ચ અને એપ્રિલ માં ખૂબ જ ક્રપરી પરિસ્થિતિની વચ્ચે સુરતમાં રામપુરા વિસ્તારમાં આવેલી લોખાન હોસ્પિટલ માં કોરોના વોરીયર તરીકે સેવા આપી રહી છે.



મિહિકા ને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

મિહીકા તુલજાબેન રાજેશભાઈ રંગાણી
DGR

"સફળતા સમયે તાળીઓ વગાડતી ૧૦ આંગળીઓ કરતા મુશ્કિલ સમયે આંગુ લૂછતી ૧ આંગળી વધારે મૂલ્યવાન છે"

આજે સમગ્ર દેશ COVID 19 Pandemic થી પીડાય છે અને આપણી સમાજ અને દેશ કાજ પોતાની સ્વમતા પ્રમાણે ક્રેક કર્યું કે છે. Bachelor of Physiotherapy (BPT) અભ્યાસ કરવા ફરજીયત Internship અંતર્ગત સુરત સ્થિત લોખાન હોસ્પિટલમાં કોરોના દર્દીઓ ની સેવા કરવાની અવસર મને પ્રાપ્ત થયો અને લોકો ના જીવન માં મરડકાય થવાની નાની એવી તક મને મળી એ માટે હું પોતાની જાત ને નસીબદાર સમજુ છું. અને ધન્યવાદ કરે છું મારી સમાજ નો જે મારી આ ન્યુનતમ સિદ્ધિ ની નોંધ લે છે.

આ ઉપરાંત DGRમાં એક પ્રબળ વક્તા તરીકે ની ઓળખ અને SUV Knowledge Carnival 'larger than life' event માં પોતાની પ્રતિભાની એક ઝલક બતાવવાની તક મળી એ માટે હું શ્રી ABKKP સમાજ ની આભારી છું. અને મને ગર્વ છે આ સમાજ ની દીકરી હોવાનો.

મા ઉમિયા સૌ ને સુખ, સંપત્તિ અને સ્વાસ્થ્ય સાંપડે તેવી શુભેચ્છા. જય લક્ષ્મીનારાયણ.

4 February,2021

મારા જીવન માં એક એવા વ્યક્તિ નો સમાવેશ થયો જેના વગર હવે હું મારે જીવન imagine નથી કરી શકતી.

I feel absolutely blessed to have him in my life.

બિન્ન વર્ષોમ વિનોદભાઈ નાકરાણી.

કચ્છ માં નંત્રા અને ગાલે શ્રીલીમોરામાં રહે છે અને Windson Pvt. Ltd. Farm તરીકે કાં જીપાય છે. He has done his bachelor's in chemical engineering from UK and અત્યારે પોતાની કેમિલી ના chemical business ne internationally flourish કરવા માટે ખૂબ મેહનત કરી રહ્યા છે.

મિહિકા રંગાણી - વરાછા, સુરત.

એક આરોગ્ય અભિયાન : મોટી ઉંમરના વ્યક્તિઓ ફેફડાંર થી ડેલી રીતે બચાવી શકાય

થાપાના ફ્રેક્ચરથી ડેલી રીતે બચવું....

૧: હાડકાને મજબૂત રાખવા યોગ્ય પ્રમાણમાં દ્રાવ્ય થાય તેવું કેલ્શિયમ કોલ્ફરસ વિટામિન ડી - સી - કે લેવું.

૨: કુકરસ્ટ વિટામિન ડી માટે અલ્ટ્રાવિલાંત ઓઇલમાં ઓછું ૨ દિવસ સવારના કુણા તડકામાં શરીર તપાવવું.

૩: હળવી કસરતો કરવી. વજન ઉપ્પાડવાવાળી ભારેખમ કસરતો મોટી ઉંમરે કરવી જોખમી છે. ચાલવા જાવ, તરવા જાવ, સાયકલ ચલાવો. આમાનું કશું ના કરો તો એકાદ કલાક ચિંકલો પર બેસવાથી પણ પગની કસરત થાય..

૪: ઘિપ કેફ્રેક્ચર પ્રોટેક્શન પેડ નિકોલ્યાં આસાનીથી મળી જાય. આપણે ત્યાં હજુ બધે મળતા નથી..

૫: પ્રાથમિકીકરણ, બી.પી., કિડની, થાયરોઇડ. અને અન્ય રોગોની દવા નિયમિત લેવી.

કેટલી દવાઓ જેમકે ફિનીટોઈન, હાડકાને પોલા કરી નાખે છે. આવી દવા લેતા હોય તો એના વિશે જાણી લેવું.

૬: એકક્રમ ઝટકા સાથે પથારીમાંથી, સોફામાંથી કે ખુરસીમાંથી ઊભા ના થઈ જવું. એકક્રમ માથું ના હલાવવું. એકક્રમ વાંકા ના વળવું. ઠંડીને પહેલા ત્યાં જ સૂતા-સૂતાં કે બેઠા-બેઠા હાથ પગને ૨-૫ મિનીટ સુધી વાળવા અને ખોલવા. સીધા જ બેઠા થઈ જવાને બદલે એક પડખું ફરીને થોડી હલન ચલન કરવી અને પછી

મિહિકા તુલજાબેન રાજેશભાઈ રંગાણી
DGR

"સફળતા સમયે તાળીઓ વગાડતી ૧૦ આંગળીઓ કરતા મુશ્કિલ સમયે આંગુ લૂછતી ૧ આંગળી વધારે મૂલ્યવાન છે"

આજે સમગ્ર દેશ COVID 19 Pandemic થી પીડાય છે અને આપણી સમાજ અને દેશ કાજ પોતાની સ્વમતા પ્રમાણે ક્રેક કર્યું કે છે. Bachelor of Physiotherapy (BPT) અભ્યાસ કરવા ફરજીયત Internship અંતર્ગત સુરત સ્થિત લોખાન હોસ્પિટલમાં કોરોના દર્દીઓ ની સેવા કરવાની અવસર મને પ્રાપ્ત થયો અને લોકો ના જીવન માં મરડકાય થવાની નાની એવી તક મને મળી એ માટે હું પોતાની જાત ને નસીબદાર સમજુ છું. અને ધન્યવાદ કરે છું મારી સમાજ નો જે મારી આ ન્યુનતમ સિદ્ધિ ની નોંધ લે છે.

આ ઉપરાંત DGRમાં એક પ્રબળ વક્તા તરીકે ની ઓળખ અને SUV Knowledge Carnival 'larger than life' event માં પોતાની પ્રતિભાની એક ઝલક બતાવવાની તક

કચ્છ, લખનો અને તેલંગણાના મહેબૂબ નગરના આંબાના પાકને વૈશ્વિક સ્તરના બનાવશે

બાયાગતના વિકાસ માટે કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા પસંદ કરાયેલા દેશના ૧૨ પ્રદેશોમાં કચ્છનો પણ સમાવેશ

દેશના કુલ ૩૩ કલસ્ટરોમાંથી હાલ થાયલોંડ પ્રોજેક્ટ તરીકે ૨૨મી પસંદગી કરાઈ: રોકાણ વધશે

સહયોગ નિધિ પરિવાર માટે ઓક્સિજન ત્યારે એક વૃક્ષ વિશ્વ માટે ઓક્સિજન, ઘર પરિવાર અને વિશ્વ નો અનેરો સદભાવ

સંયોજક : શ્રેલેષ પોકર નખત્રાણા.

કેન્દ્રીય પાટીદાર સમાજના આર્થિકાદ થી સતત અવિરત ક્રિયાવંત અને જેલુ હંતુ પરાવર્તી આપણી યુવા સુરક્ષા કવચ (YSK) યોજના આજે ભારતભર માં ઘરેઘરે સુરક્ષા માટે આકરસીય બની રહી છે.

સમાજના કોઈ યુવા દીકરી કે દીકરો આ સહયોગ રાશિ યોજના થી વંચિત ના રહે તે માટે સમગ્ર યુવાસંગના સેન્ટ્રલ થી રીજીયન અને વુયામંગ્લ ના કર્ણધારો તનતોડ મેહનત કરી રહ્યા છે.

તેના ફળસ્વરૂપે આજે લાભાર્થી અને સહયોગી મેમ્બર્સ નો આંક ૪૦૦૦૦ ની પાર ગયો છે હજુ પણ ૦૧ લાખ ની મંઝીલ દૂર છે.

આજે યોજના માં જોડાયેલ કોઈ પણ દિવંગત ના ઘરે જઈને સમાજ અને યુવાસંઘના લીડરો અવસાન નિમિત્ત માત્ર દુઃખ વ્યક્ત કરવા નથી જતા પણ આશ્વાસન રૂપી સ્મિત નો એક ચેક લઈને પરીવારને દિલાસો આપે છે. "વિંતા ના કરો તમે એકલા નથી પણ અમે તમારી સાથે ઉભા છીએ

અગે આ યોજના ને વૈશ્વિક બનવવા જવારે આપણે ચેક આપવા જઈ છીએ ત્યારે એક સુચન છે મારૂ કે એ દિવંગત ની યાદ માં એ પરીવાર પાસે એક ઉપયોગી છોડ નુ વાવેતર કરાવીએ અને તેનું જતન કરવાની જવાબદારી એજ પરીવારને આપવાની જેથી પર્યાવરણ ની જાળવણી પણ થશે અને અન્ય સમાજે પણ પ્રેરણા લેશે

વુક્ષ વાવો... વરસાદ લાવો...

ટીકરાની દિમાડ પર વિયેતનામમાં પિતાએ બનાવી લાકડાંની લેમ્બોર્ગિની

ટિકરાગામના ટુંડીમ ગામ રહેવાસી એમ્બ્રોઇડરી કામકરતા પ્રૌઢ કેશવભાઈ ગોવાભાઈ ટિકરાના પુત્ર કરશનભાઈ ટિકરાએ પોતાની દિકરી ગીતા ના જન્મ દરમ્યાન મિત્ર પાસે ગયેલા ત્યારે ત્યાં